

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると元気になるよ！

- ① ねむっていたのうや体をめざめさせる。
- ② ぺんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。

しよくじの前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう			しっかり たべよう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもな材料		
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。			やってみよう！		おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1 月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのつけこみやき いそべあえ じゃがいものみそしる	648 22.3 19.8 2.2	こめ さとう ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ
2 火			たけのこごはん ぎゅうにゅう	【こどものひこんだて】 まさばのカレーしょうゆつけ おひたし かしわもち	643 20.9 14.4 1.4	こめ さとう ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	たけのこ グリンピース にんじん ほうれんそう もやし
8 月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	シューマイ あますあえ いりどうふ	679 28.4 20.3 1.9	こめ さとう ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ にんじん しんじけ グリンピース
9 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのピリからやき ゆでやさい さつぎる シークワサータルト	636 25.6 16.3 2.4	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ホキ みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ぎょうちん だけのこ
10 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース みそけんちんじる ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	649 24.9 19.6 2.2	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	だいこん ぎょうちん ぎょうちん ぶたにく かつお
11 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チリコンカン ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング) ヨーグルト	641 26.3 21.3 2.3	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい パン はるさめ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
12 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しおにんにくのからあげ からしあえ みそしる	702 27.9 27.2 2.1	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
15 月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくとだいずのみそいため おひたし	660 25.3 22.6 2.5	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	しいたけ だいこん ぎょうちん ぎょうちん ぶたにく かつお
16 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	フルコギふういためもの チンゲンサイととうふのスープ なつみかん	630 24.3 18.2 1.8	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく しょうが だいたい ぎょうちん ぶたにく かつお
17 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじフライ ごまあえ にらのみそしる レモンゼリー	695 25.8 18.7 2.2	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
18 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マカロニのアスパラのクリームに ゆでやさい (あおじろドレッシング) チョコレートクリーム	591 24.6 21.1 2.4	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
19 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ ゆでやさい こんさいのみそしる	703 21.9 25.3 2.3	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
22 月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー ナムル はるさめちゅうがスープ	656 24.2 23.6 2.2	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
23 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	セルフぶたどん やさいとわかめのとうふよせ しおこんぶあえ	629 24.6 17.8 2.1	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
24 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	【うんどうかい】 ゆでやさいサラダ セノビーゼリー	684 19.2 18.8 2.0	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
25 木			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのケチャップあえ かぶいりやさいスープ みかんジャム	623 28.7 19.9 2.3	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
26 金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのてりやき ぶたにくときりほしだいこんのいためもの さつぱりあえ	660 24.4 23.4 1.2	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
29 月			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	【みやこランチはる】 ~はるやさいらんち しぜんめくみキラキラこんだて~ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる ミルクプリンいちごソース	647 27.6 15.2 2.0	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
30 火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	コロケ はるさめサラダ わかめスープ ミニフィッシュ	658 17.8 20.9 2.2	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ
31 水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう	すぶた ちゅうかふうスープ グレープフルーツ	662 26.8 19.8 2.3	こめ さとう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマト ヨーグルト キャベツ

◆◆ 5月平均栄養量 (中学年) ◆◆
エネルギー：654kcal, たんぱく質：24.5g, 脂質：20.2g, 食塩相当量：2.1g
◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆
エネルギー：650kcal, たんぱく質：21.1g~32.5g, 脂質：14.4~21.7g, 食塩相当量：2.0g

★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
★米・パンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳・米粉パンの米粉は栃木県産です。

みやこ 宮っ子ランチとは？

こんがつ みやこ とうじょう とうじょう
今月は「宮っ子ランチ」が登場します。宮っ子ランチとは、わたしたちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さをきょうしよくはる なつ あき ふゆ 知ることでできる給食です。春→夏→秋→冬と、それぞれ みやこ とうじょう よてい の宮っ子ランチが登場する予定です。おたのしみに！

春やさいらんち ~自然のめぐみキラキラ献立~

